CLIN D'ŒIL SANTÉ

La propolis

« Mon peuple périt parce qu'il n'a pas la connaissance. » Osée 4 :6

La Propolis

La propolis est élaborée par les abeilles qui mélangent à leurs sécrétions salivaires de la cire, et des substances résineuses, gommeuses et balsamiques prélevées sur les bourgeons de certains arbres. L'enduit ainsi obtenu sert à isoler la ruche, colmater les fissures et assurer une barrière de défense contre les insectes, les rongeurs, les bactéries et les virus. Connue depuis l'antiquité, la propolis fut utilisée par toutes les grandes civilisations.

« Les anciens nous ont montré le chemin de la propolis. Nous n'avons fait que les suivre. En effet, quelle distance y a-t-il entre les Egyptiens qui utilisaient cette résine pour embaumer leurs morts et le soldat romain qui partait en campagne avec son morceau de propolis pour cicatriser ses futures plaies et nous qui profitons aujourd'hui de ses multiples bienfaits ? Il n'y en a aucune ! La propolis reste toujours le produit naturel le plus efficace de la nature en terme de santé car il rend plus fort et plus réactif face aux agressions quotidiennes…»

Quels bénéfices pour la santé ?

Elle est composée de résines et baumes, riches en flavonoïdes et en phénols, de pollen, de substances aromatiques et d'huiles essentielles.

En fait elle ne contient pas moins de 400 composés dont un grand nombre qui agissent en complémentarité. Les plus importants :

- Les flavonoïdes : ce sont des pigments végétaux, antimicrobiens, antifongiques et antispasmodiques qui luttent contre les agents pathogènes.
- Les composés phénoliques et aromatiques : ils ont chacun leur activité spécifiques, et globalement ont une action antibactérienne, immunostimulante et antifongique
- Les huiles essentielles : pinène, eugénol, guiaol et autres qui sont bien connues pour leur puissance antiseptique.
- Les vitamines et oligo-éléments : ils sont à peu près tous représentés :magnésium, zinc, aluminium, fer, cuivre, silicium, nickel…….

Elle peut être associée à d'autres actifs naturels, plantes (eucalyptus…), gelée royale, miel, huiles essentielles (myrte, menthe…)

Dans quels cas l'utiliser ?

La prise de propolis apporte une réponse bénéfique immédiate sur divers phénomènes infectieux et inflammatoires déclarés. D'une manière générale, elle aide à renforcer les défenses naturelles de l'organisme et à lutter contre les agressions externes. Mais elle possède aussi un large spectre d'utilisation chez l'homme malade (sans remplacer un traitement médicamenteux

classique et adapté). Elle peut donc être utilisée pour soulager :

- Sphère ORL et respiratoire :rhino-pharyngites, sinusites, trachéites, angines banales, bronchites, allergies….
- Sphères digestive et stomatologique : aphtes, muguet, gingivites, douleurs et infections dentaires, mauvaise haleine, gastrites et troubles de l'intestin, candidose en association avec d'autres approches thérapeutiques comme le jus de l'aloe vera
- Peau : coupures, blessures, engelures, cors, durillons, crevasses, coups de soleils, mycoses, verrues, boutons….

On peut utiliser la propolis dans une démarche préventive comme stimulant du système immunitaire pour se protéger des infections hivernales associée notamment à l'acérola et également dans l'hygiène bucco-dentaire.

Mode d'emploi

Elle ne doit pas être utilisée en cas d'allergie reconnue aux produits de la ruche.
D'une manière générale elle n'est pas toxique ni en pathologie humaine, ni en pathologie animale.
Elle est disponible sous de nombreuses formes : morceaux bruts à mâcher, extrait liquide en gouttes, en spray, pommade…
Certaines formes sont préférables selon l'action désirée :

- Pour une action sur la sphère ORL et respiratoire : tablettes ou pastilles à sucer ou propolis brute à mâcher ou spray généralement de 2 à4 fois par jour
- Pour une action cutanée : pommade à la propolis
- Pour une action locale dans la bouche : quelques gouttes d'extrait liquide dans un petit verre d'eau en bain de bouche
- Pour une action digestive ou générale : gélule de poudre ; extrait alcoolique dans une boisson chaude

En conclusion : la propolis est une énergie vitale pour augmenter les résistances naturelles de l'organisme. Elle entre parfaitement dans un plan de prévention des affections hivernales. Par voie générale, elle booste l'immunité, localement elle renforce les capacités des muqueuses à se défendre